



給与栄養目標量の算出方法について

2026/8/26 改定



【目次】

- (1) エネルギー ▶ [p.3](#)
- (2) たんぱく質・脂質・炭水化物 ▶ [p.4](#)
- (3) その他の栄養素 ▶ [p.5](#)
- (4) その他の栄養素の詳細
 - 食物繊維・食塩相当量・カリウムについて ▶ [p.6](#)
 - 日本人の食事摂取基準値と給食管理で使用する値① ▶ [p.7](#)
 - 日本人の食事摂取基準値と給食管理で使用する値② ▶ [p.8](#)

エネルギー

「毎月の推定エネルギー必要量の算出方法」により使用する値や計算方法が異なります。
[献立管理] > [設定] > [栄養価自動計算の設定] で変更できます。

栄養価自動計算の設定

毎月の推定エネルギー必要量の算出方法 ☒ 園児の人数から計算 ☐ 園児個別の体重を用いて計算

幼児食の食材分量の換算率

3歳以上児	3歳未満児	職員
1	0.8	1.5

※ 3歳以上児を1とした場合の換算率

■園児(児童)の人数から計算の場合

- 園児(児童)台帳に登録済みの園児(児童)の年齢・性別を基に推定エネルギー必要量を算出します。
- 最終的に表示される値は、平均値で表示しています。

【計算式】

3歳以上児（3歳児クラス～5歳児クラス）

男児合計{1300(kcal) × 男児の人数} + 女児合計{1250(kcal) × 女児の人数} ÷ 3歳以上児全体の人数

3歳未満児（1歳児クラス～2歳児クラス）

男児合計{950(kcal) × 男児の人数} + 女児合計 {900(kcal) × 女児の人数} ÷ 3歳未満児全体の人数

■園児(児童)個別の体重を用いて計算の場合

- 身体測定に登録済みの園児(児童)ごとの体重を基に推定エネルギー必要量を算出します。
- 最終的に表示される値は、中央値で表示しています。

【計算式】

基礎代謝量{基礎代謝基準値(kcal/kg体重/日) × 体重(kg)} × 身体活動レベル + エネルギー蓄積量(kcal/日)

たんぱく質・脂質・炭水化物

算出した「推定エネルギー必要量」と「PFCエネルギー比率の設定」の値を基に算出します。
[献立管理] > [分析] > [目標値の編集] で変更できます。

PFCエネルギー比率の設定 ?

たんぱく質エネルギー比 %

脂質エネルギー比 %

炭水化物エネルギー比 %

【計算式】

たんぱく質

たんぱく質エネルギー比率(%) ÷ 100 × 推定エネルギー必要量(kcal/日) ÷ 4(kcal/g)

脂質

脂質エネルギー比率(%) ÷ 100 × 推定エネルギー必要量(kcal/日) ÷ 9(kcal/g)

炭水化物

炭水化物エネルギー比率(%) ÷ 100 × 推定エネルギー必要量(kcal/日) ÷ 4(kcal/g)

その他の栄養素

園児(児童)台帳に登録済みの園児(児童)の年齢・性別と「[日本人の食事摂取基準](#)」で年齢・性別ごとに設定されている推奨量または目標量を基に算出します。

【計算式】

3歳以上児（3歳児クラス～5歳児クラス）

男児合計{日本人の食事摂取基準で設定されている推奨量または目標量 × 男児の人数} + 女児合計{日本人の食事摂取基準で設定されている推奨量または目標量 × 女児の人数} ÷ 3歳以上児全体の人数

3歳未満児（1歳児クラス～2歳児クラス）

男児合計{日本人の食事摂取基準で設定されている推奨量または目標量 × 男児の人数} + 女児合計{日本人の食事摂取基準で設定されている推奨量または目標量} ÷ 女児の人数 ÷ 3歳未満児全体の人数

食物繊維・食塩相当量・カリウムについて

給食管理で使用する値は「[日本人の食事摂取基準](#)」の値を基にしています。

それぞれの栄養素の値についてご確認ください。

必要に応じて施設にて設定してください。

※日本人の食事摂取基準ではそれぞれ「〇g以上、〇g未満」と表示されているため、目標値を設定する際はご注意ください。

■食物繊維

- 3歳未満児：初期値は「0」に設定しています。
- 3歳以上児：初期値は「8g」に設定しています。

■食塩相当量

- 3歳未満児：初期値は男女混合の場合「2.5g」に設定しています。
男児のみの場合「3g」、女児のみの場合「2.5g」に設定しています。
- 3歳以上児：初期値は「3.5g」に設定しています。

■カリウム

- 3歳未満児：初期値は「0」に設定しています。
- 3歳以上児：初期値は男児のみの場合「1,600mg」、女児のみの場合「1,400mg」に設定しています。

日本人の食事摂取基準値と給食管理で使用する値①

■1～2歳児

栄養素	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量	使用している数値
ビタミンA	男児:300 女児:250	男児:400女 児:350			男児:400 女児:350
ビタミンB1	0.3	0.4			0.4
ビタミンB2	0.5	男児:0.6 女児:0.5			男児:0.6 女児:0.5
ビタミンC	30	35			35
カルシウム	350	男児:450女 児:400			男児:450 女児:400
鉄	3.0	4.0			4.0
食塩相当量				男児:3.0未満 女児:2.5未満	男児:3.0未満 女児:2.5未満

日本人の食事摂取基準値と給食管理で使用する値②

■3～5歳児

栄養素	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量	使用している数値
ビタミンA	350	500			500
ビタミンB1	0.4	0.5			0.5
ビタミンB2	男児:0.7 女児:0.6	0.8			0.8
ビタミンC	35	40			40
カルシウム	男児:500 女児:450	男児:600 女児:550			男児:600 女児:550
鉄	男児:4 女児:3.5	5.0			5.0
カリウム			男児:1,100 女児:1,00	男児:1,600以上 女児:1,400以上	男児:1,600 女児:1,400
食塩相当量				3.5未満	3.5
食物繊維				8以上	8